

PROŽITKOVÝ PROGRAM PRO UČITELE

METODA OSOBNÍHO ROZVOJE

KOU-ČCHI-KUNG DO ŠKOL



SPOJUJEME DVA SVĚTY - KOUČINK A ČCHI-KUNG
AKREDITOVANÝ PROGRAM MŠMT

AUTOŘI A GARANTI PROJEKTU



MICHAELA SKLÁŘOVÁ

- zakladatelka a garantka školy Živý čchi-kung a Tao ženy
- lektorka čchi-kung a meditací s praxí více než 20 let
- zaměřuje se na práci se zátěžovými situacemi s jednotlivci i skupinami
- kromě čchi-kung využívá metody Traumatreatment a koučink

ING. VLADIMÍR KLUDAJ

- zakladatel a garant školy Vědomý koučink
- učitel, kouč a terapeut s 15 letou praxí
- pracuje se skupinami a jednotlivci
- kromě koučinku využívá i Terapii Cesta, NLP nástroje či Enneagram



CO JE KOUČINK A ČCHI-KUNG

Koučink je nástroj osobního rozvoje, který pomáhá k:

- uvědomění si toho, co přesně chceme jinak a proč
- objevení možných i nemožných cest, jak toho dosáhnout
- vykročení a vytrvání na zvolené cestě

Koučink umožňuje:

- podívat se na svou situaci z více úhlů pohledu
- najít v sobě to nejlepší řešení své situace
- zvýšit zodpovědnost a důvěru v sebe

Čchi-kung je ucelený systém staročínské medicíny pro zdraví a dlouhověkost

(s historií více než 6 000 let), který:

- udržuje tělo a mysl v dokonalé harmonii
- patří v Číně k nejoblíbenějším formám cvičení
- podobně jako jóga rozvíjí sílu, pružnost a vytrvalost těla
- díky pomalým pohybům v souladu s hlubokým dýcháním napomáhá k rozprůdění zablokované životní síly (čchi)
- uvolňuje nahromaděné napětí v celém těle

Přínosy cvičení čchi-kung:

- kultivace zdraví a regenerace orgánů
- uvolnění páteře, těla a psychiky - přívál nové energie
- zvýšení výkonnosti, zlepšení koncentrace a paměti
- zklidnění emocí a mysli, zpomalení procesu stárnutí
- rozvinutí sebe-uzdravujících procesů

\$ 150 000.00

PŘEDSTAVENÍ PROJEKTU

Program je svou obsahovou náplní jediný tohoto zaměření v celé ČR s akreditací u MŠMT ČR (pod č.j.: 15821/2019-3-469, Academy Sun Moon z.s., IČ 708 57997

Typ programu: sebe-rozvojový, pohybově relaxační a vzdělávací se zaměřením na téma **Člověk a zdraví**

Program se zaměřuje především na témata péče o tělo a mysl, prevenci únavy, vnitřní zklidnění, nastolení fyzické rovnováhy v těle, umění komunikace v týmu učitelů i směrem k rodičům, zvládání konfliktů za využití jednoduchých, a přesto vysoce účinných pohybových, sebepoznávacích a relaxačních metod.

"Učitelská profese je velmi náročná svým posláním a mnohdy samotní učitelé, jak na pracovištích, tak v rodinách jsou vystaveni velkému pracovnímu tempu a nasazení. Velkou hrozbou je pro ně v dnešní době ztráta energie a tělesná únava. Proto chceme nabídnout všem učitelům program, který nabízí jasné, konkrétní a zároveň jednoduché, v praxi ověřené prožitkové metody a postupy vedoucí k uvolnění těla a mysli." Míša a Vlodo

NAŠE CÍLE

- SEBEROZVOJ A PÉČE O SEBE
- PREVENCE ZDRAVÍ
- HARMONIE V ŽIVOTĚ
- ZLEPŠENÍ KOMUNIKACE A VZTAHŮ
- SEBEUZDRAVOVACÍ PROCESY
- POZNÁNÍ REAKCÍ TĚLA
- VYUŽITELNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ





ČASOVÝ PLÁN

VŠE SE DÁ UPRAVIT PODLE POŽADAVKŮ KONKRÉTNÍ ŠKOLY / SKUPINY UČITELŮ

FÁZE PROJEKTU	ČAS. DOTACE	HARMONOGRAM
PŘEDSTAVENÍ ÚVODNÍ SEMINÁŘ	4 VYUČ. HODINY	PO DOHODĚ
VARIANTA 1 4 CELODENNÍ SEMINÁŘE	8 VYUČ. HODIN	3x 1 den, PO 3 - 4 TÝDNECH
VARIANTA 2 8 PŮLDENNÍCH SEMINÁŘŮ	4 VYUČ. HODINY	ODPOLEDNE 1x za 14 dní

Po skončení organizujeme supervizi a nadstavbové studijní programy (výcvik koučinku nebo čchi-kung s akreditací MŠMT 150 - 200 vyuč. hodin, Enneagram a další kurzy)



OBSAH A TÉMATA

SEBE-ROZVOJOVÝ, POHYBOVĚ RELAXAČNÍ
A VZDĚLÁVACÍ PROGRAM V RÁMCI PSYCHOHYGIENY
UČITELŮ

Úvodní seminář: 4 vyuč. hod.

Kou-čchi-kung a představení konceptu

1. seminář: 8 vyuč. hod.

Já a moje tělo - jak se o sebe starám a odpočívám

2. seminář: 8 vyuč. hod.

Já a moje mysl - jak přemýšlím, zdroje, motivace, umění rovnováhy

3. seminář: 8 vyuč. hod.

Já a moje komunikace - jaká je moje osobnost, vztahy a komunikace

4. seminář: 8 vyuč. hod.

Já a moje tvořivost - jaká je moje mise, inspirace, smysluplnost v práci

PŘÍNOSY

- **Napomáhá utvářet zdravé návyky ve vztahu k sobě a vlastnímu tělu**, a tím nepřímo posiluje zdravé sebe-vědomí, víru v sebe, ve své schopnosti. Učí, jak navázat hlubší kontakt s tělem, abychom včas reagovali na své potřeby, nemoci a životní krize.
- **Motivuje k osobnímu růstu**, rozvoji pohybových dovedností a individuálních talentů, vědomostí a návyků v každodenním životě jako je například lepší zvládání zátěžových situací, předcházení civilizačním onemocněním - dnes "běžné" bolesti zad a páteře, nesoustředěnost, poruchy spánku, vysoký krevní tlak, obezita, nadměrná aktivita až hyperaktivita, různé psychické potíže, poruchy pozornosti, svalová nerovnováha a nesprávné držení těla, náhlá traumata aj.
- **Rozvíjí tělesné, duševní, komunikační a sociální dovednosti**. Učí pracovat se slabými stránkami vlastní emocionality, překonávat různé životní překážky a vidět věci z nadhledu. Rozvíjí schopnost rozpoznávat vlastní omyly jako zkušenosti a nacházet díky tomu cesty k nápravě, umět se rychle rozhodovat v krizových a zdraví ohrožujících situacích.
- **Inspiruje k upevnění vlastních cílů, hodnot a životní vize**, k utváření spokojených vztahů v rovině osobní, partnerské, pracovní i celospolečenské.

ORGANIZAČNÍ INFORMACE

**VŠE ZÁLEŽÍ NA VZÁJEMNÉ DOHODĚ, RÁDI VYJDEME
VSTŘÍC VAŠIM POTŘEBÁM.**

Místo konání:

- místnost s prostorem na práci ve skupině a cvičení, podložky na sezení nebo židle, pohodlné volné oblečení na cvičení (kalhoty a tričko), obuv s měkkou podrážkou, flipchart, fixy, dataprojektor, plátno
- přímo ve škole nebo v případě zájmu v přírodě jako součást teambuildingu

Nabízíme vám:

- jedinečný program
- individuální přístup
- prověřené metody a zkušenosti
- osobní podporu v průběhu trvání celého kurzu a také po jeho skončení

Od vás očekáváme:

- vnitřní odhodlání věnovat sami sobě čas a úsilí
- chuť učit se nové věci
- mít odvahu dělat praktické kroky vedoucí k potřebným změnám

Pro koho:

- otevřené učitele a další zaměstnance škol
- všechny typy škol - MŠ, ZŠ, SŠ
- studenty pedagogických škol

Doporučený počet

osob ve skupině: 10 - 30



KONTAKTY

VYDEJTE SE S NÁMI NA NOVOU A SMYSLUPLNOU CESTU KOUČINKU A ČCHI-KUNGU, KTERÁ VÁM PŘINESE NOVOU RADOST A INSPIRACI V OBLASTI OSOBNÍHO, PRACOVNÍHO A RODINNÉHO ŽIVOTA.



**MICHAELA
SKLÁŘOVÁ**

ŽIVÝ ČCHI-KUNG
TEL. 777 204 028

WWW.ZIVYCCHIKUNG.COM



**ING. VLADIMÍR
KLUDAJ**

VĚDOMÝ KOUČINK
TEL. 777 322 227

WWW.VLADIMIRKLUDAJ.CZ



**JANA
HOLČÁKOVÁ**

ORGANIZACE
TEL. 602 277 539



**JANA
KOŠTÁLOVÁ**

OBCHOD
TEL. 725 015 577

Jakékoliv dotazy rádi zodpovíme a program pro každou školu sestavíme na míru dle individuálních potřeb.

NAŠE MOTTO:

**ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA ANEB ZDRAVÁ SPOLEČNOST BY MĚLA BÝT PRIORITY
NÁS VŠECH, PROTOŽE KVALITA NAŠEHO ZDRAVÍ A LIDSKÉ KOMUNIKACE
SE PROMÍTÁ DO VŠECH ASPEKTŮ ŽIVOTA - OVLIVŇUJE NÁŠ RODINNÝ
A PARTNERSKÝ ŽIVOT, PRÁCI A VEŘEJNÝ ŽIVOT VE SPOLEČNOSTI.**

Youtube: Kou-čchi-kung do škol

Fotky a reportáže můžete sledovat na Fb ve skupině Kou-čchi-kung do škol

Reference: ZŠ Zruč nad Sázavou, MŠ Čechtice, Škola Da Vinci Dolní Břežany